

食育だより



4月の食育だより

毎日の食事

好き嫌いしないで何でも食べよう!

みんなの好きな食べものは何ですか?

バランスよく野菜を食べることは、健康をたもつための大切なポイントです。野菜にはたくさんいいところがあります。好きな食べものが出て一口はがんばって食べて下さい。

①おなかのそうじをしてくれる

食物繊維を多く含むので便秘や生活習慣病の予防に役立ちます

②かぜをひきにくくしてくれる

ビタミンCがたくさん含まれているので体の抵抗力を高めてくれます

③皮膚や目を健康に保ってくれる

緑黄色野菜にはカロテンを多く含み、免疫機能を強くします

④骨を強くしたり体の調子を整えてくれる

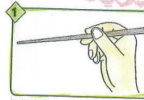
カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラルが含まれていて、骨の形成や体の機能の調整に役立ちます

今年の目標としてきれいな食べものがある子は一つでも減らせるように職員さんや調理さんと一緒に頑張ってみて下さい。

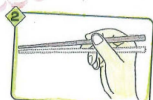


調理室に希望メニューや要望がある時はどんとん調理室に伝えに来て下さい

はしの持ち方レッスン!

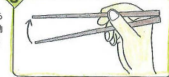


えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てば上のしだけ動かしてみよう!



5月の食育だより

よくかむ

ご飯を食べる時に、みなさんはどのくらいかんで食べていますか?

よくかめばかむほど、食べものはみんなを元気にしてくれます。

たくさんしっかりかんで、食べもの一つ一つの味をしっかりと味わってみましょう。

1. よく噛むことで得られる5つの効果

- ①ダイエット効果
- ②小顔効果
- ③脳の活性化
- ④むし歯効果
- ⑤歯並びがよくなる

今からでも実行して、よくかむことのメリットや効果を実感してください。

新人さん5人に質問しました。

☆わたなべさん

好きな食べ物→かぼちゃ
嫌いな食べ物→納豆(でも食べられますよ)

☆やすいくん

好きな食べ物→ラーメン&お肉
嫌いな食べ物→しいたけ(薄切りにしてあげれば食べられます)

☆みちがみさん

好きな食べ物→ぶりん&甘い物
嫌いな食べ物→きのこ(でも頑張って食べます)

えびとカニアレルギーがあるので食べられません

メニューに出た時は教えてあげてね

☆いなばくん

好きな食べ物→お肉
嫌いな食べ物→なし(すばらしい!毎食完食です)

☆かとうくん

好きな食べ物→カレー
嫌いな食べ物→なし(本当に素晴らしい!いつでもたくさん食べられます)
桃アレルギーがあるので食べられません

6月の食育だより

食品ロス

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約 632 万トンにも上ります。

これを日本人 1 人あたりに換算すると、毎日お茶碗約 1 杯分(約 136g)のご飯の量を捨てていることになります。

私たちは多くの食べ物を輸入しながら、大量に捨てているのです。

大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らして環境面にとってもプラスになるような工夫をしましょう。

ポイント①

好き嫌いをなくして残さず食べましょう
 外食では食べきれる量を注文しましょう
 食品に適した方法で保管して長持ちさせましょう
 珍しいからといって料理できずそのままの食品を買わないようにしましょう



実は知らない意外と太る食べもの!!

①グラノーラやドライフルーツ

栄養価の高い食品ではありますが、ドライフルーツは糖分、グラノーラはオーブンで焼いた後にハチミツや砂糖がコーティングされているため、意外にカロリーが高くなっています。

